

National Institute on Drug Abuse (NIDA)

Hablando con los hijos sobre las drogas: Que puedes decir si tuviste una adicción en el pasado



<https://www.drugabuse.gov>

Table of Contents

Prevención del abuso de drogas

Ayuda a los niños y los jóvenes a estar libres de drogas

Hablando con los hijos sobre las drogas: Que puedes decir si tuviste una adicción en el pasado

Números telefónicos y sitios web para la prevención del abuso de drogas

Ayuda a los niños y los jóvenes a estar libres de drogas

Los jóvenes oyen todo el tiempo hablar sobre las drogas, eso parece. En la televisión, la radio, las noticias, en las canciones y las películas. Algunas veces en la calle o en el lugar donde juegan.



Estudios han demostrado que cuando los padres les dicen a sus hijos que no quieren que ellos prueben drogas, es menos probable que los hijos las prueben.

La adolescencia es la etapa en la que es más posible que alguien comience a consumir drogas. Comenzar a consumir drogas durante la adolescencia puede llevar a tener problemas con las drogas cuando uno crece.

Hay muchas cosas que tú puedes hacer para ayudar a tus hijos a estar libres de drogas y a tomar buenas decisiones:

- **Habla con tus hijos sobre las drogas.** Explícales como las drogas pueden perjudicar su salud, lastimar a los amigos y la familia y perjudicar su futuro. Diles que tú no quieres que ellos consuman drogas.
- **Sé parte de sus vidas.** Comparte tiempo con tus hijos. Aun en momentos difíciles, los niños pueden salir adelante si saben que tienen el apoyo de

los adultos que los rodean.

- **Está pendiente de donde están tus hijos y de lo que están haciendo.** Estar pendiente de tus hijos es importante para poder protegerlos. Esto les da menos oportunidades de meterse en drogas.
- **Pon reglas que sean claras y hazlas cumplir de una forma justa.** Los hijos necesitan reglas. Esta es la forma en la que ellos aprenden que se puede hacer y qué cosas les puede acarrear problemas.
- **Sé un buen ejemplo para tus hijos.** Tal vez no lo creas, pero los hijos admiran a los padres. Muéstrales como tú te llevas bien con otras personas y como manejas tu estrés, para que ellos aprendan como hacer esto.
- **Enséñale a tus hijos como decir no a las drogas.** Los jóvenes usualmente prueban las drogas para ser aceptados por otros jóvenes. Ayúdales a practicar como decir no si alguien les ofrece drogas.
- **Haz de tu hogar un lugar seguro.** No tengas a nadie en tu casa que abuse de las drogas y el alcohol. Está pendiente de los medicamentos y los productos de limpieza que tienes en la casa.

Para más consejos, visita la página [Habla con tus hijos sobre las drogas, el alcohol y el tabaco.](#)

Hablando con los hijos sobre las drogas: Que puedes decir si tuviste una adicción en el pasado

Si abusaste de las drogas en algún momento en tu vida, puedes sentir que es difícil decirles a otros, especialmente a tus hijos, que no deben consumir drogas. Cada persona maneja este problema de una forma distinta.

Si decides contarles a tus hijos de tu pasado, ten en cuenta:

- No compartir demasiados detalles sobre tu experiencia de abuso de drogas.
- Recalcar cuales fueron los problemas que pudieron haber ocurrido por el abuso de drogas. Por ejemplo, ¿Hay cosas que no recuerdas por haber estado drogado(a)? ¿Peleaste con tus amigos o familiares a causa de las drogas? ¿Fue el abuso de drogas un obstáculo para poder ahorrar dinero, sacar mejores notas o tener un mejor trabajo?
- Explica porque no consumirías drogas en este momento.
- Diles que tú quieres que tus hijos no cometan los mismos errores que tú cometiste.
- Se flexible a la reacción que tus hijos pueden tener al enterarse de tu pasado.

Los padres que tienen una historia de problema de drogas, usualmente no comparten esto con sus hijos. Esto es en parte porque tienen miedo que sus hijos vayan a querer hacer lo mismo. Pero los estudios científicos han demostrado que:

- Cuando los padres les **dicen** a sus hijos que ellos no quieren que sus hijos consuman drogas, es menos probable que los hijos consuman drogas.
- Los hijos **quieren** escuchar el consejo de sus padres sobre las drogas.

Números telefónicos y sitios web para la prevención del abuso de drogas

Aquí puedes encontrar más información sobre cómo prevenir el abuso de drogas.

Llama al 1-800-662-HELP (4357)

Esta es una línea gratuita, disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana.

En el internet (haz clic en los siguientes títulos para ir a otras páginas):

- [Prevención del consumo del alcohol en los menores de edad: Hablen. Les escuchan](#) (solo en inglés)
- [Partnership for Drug-Free Kids](#)
- [Cómo hablar con un ser querido sobre su consumo de alcohol](#)
- [El alcohol y los adultos mayores](#) (solo en inglés)

Estas páginas son para los niños y jóvenes, y se enfocan en la prevención del abuso de drogas:

- [NIDA for Teens](#) (solo en inglés)
- [Above the Influence](#) (solo en inglés)
- [The Cool Spot](#) (solo en inglés)